Kompetensi

Permainan dan Olahraga

Kata Kunci:

- *Sepak Bola*
- *Basket*
- *Bulutangkis*
- *Lari*
- *Lempar Lembing*
- *Lempar Cakram*

Sumber: *www. ahmadrizali.com*

Sepak bola termasuk olahraga permainan bola besar

Olahraga yang menggunakan bola, banyak digemari manusia, baik anak, remaja, mapun dewasa. Salah satunya adalah sepakbola.

Tentunya kalian juga penggemar sepak bola bukan? Banyak manfaat yang bisa diperoleh dibalik sepak bola ini, tentunya kalian sudah merasakannya.

Dengan menerapkan teknik-teknik dasar dalam permainan bola, kalian akan lebih senang dalam berolahraga.

Pada kompetensi ini akan dibahas permainan dan olahraga yang menggunakan bola. Perhatikanlah dengan seksama!

A. Permainan Bola Besar

1. Permainan Sepak Bola

Teknik dalam permainan sepak bola terdiri atas bermacam-macam gerakan. Teknik dasar yang dipelajari di kelas IX ini merupakan materi lanjutan dari kelas VII dan VIII. Adapun teknik dasar yang perlu dipelajari sebagai latihan lanjutan adalah sebagai berikut.

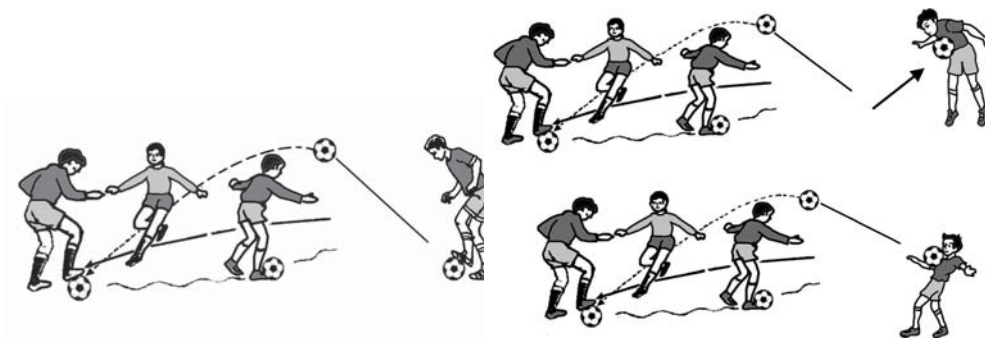
a. Teknik dasar menghentikan bola

Menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai.

Adapun teknik dasar menghentikan bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, telapak kaki, perut, dada, paha dan kepala.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Dua orang pemain A dan B berdiri saling berhadapan. A melempar bola melambung ke atas ke arah B kemudian A lari ke arah B.
2) B menghentikan bola setelah dikuasai lalu digiring ke arah tempat A semula.
3) Kemudian B mengangkat bola lalu dilambungkan ke A dan A melakukan seperti B, lakukan gerakan terus-menerus secara bergantian.
4) Dalam menghentikan bola gunakan teknik dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki, telapak kaki, perut, dada, paha dan kepala secara bergantian.

Beberapa macam teknik dasar menghentikan bola.

Gambar 1.1 *Beberapa macam teknik dasar menghentikan bola*

b. Teknik dasar menggiring bola

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah, menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja yaitu bebas dari lawan.

Kegunaan teknik menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dan menahan bola tetap dalam penguasaan.

Adapun teknik dasar menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Setiap anak menggiring bola dengan mengikuti gerak atau aba-aba dari pelatih (guru), lakukan dengan cara berputar membalik, berputar ke kanan dan ke kiri.

Gambar 1.2 *Latihan menggiring bola*

2) Setiap pemain dengan bola masing-masing, buatlah pasangan yang terdiri dua orang yang satu di depan dan lainnya di belakang, pemain di depan menggiring bola semaunya sendiri dan pemain belakang harus mengikuti pemain depan ke mana saja bergerak.

Gambar 1.3 *Menggiring bola berpasangan*

3) Di dalam lapangan yang berbentuk lingkaran setiap pemain bebas menggiring bola semaunya ke segala arah namun di antara pemain satu dan lainnya tidak boleh saling bersentuhan.

Sumber: *Soekatamsi, 2004*

Gambar 1.4 *Pemain bebas menggiring bola di lapangan yang berbentuk lingkaran*

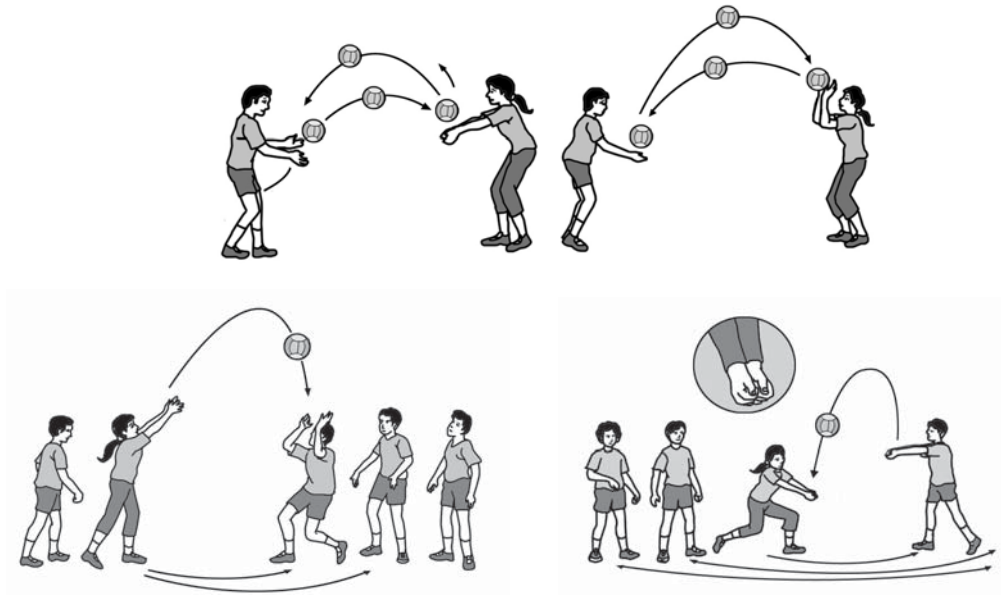
2. Permainan Bola Voli

Teknik dalam permainan bola voli terdiri atas bermacam-macam gerakan. Teknik dasar yang dipelajari di kelas IX ini merupakan materi lanjutan dari kelas VII dan VIII. Adapun teknik dasar yang perlu dipelajari sebagai latihan lanjutan adalah sebagai berikut.

a. Teknik dasar passing

Passing dalam permainan bola voli merupakan usaha seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola ke teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri baik *passing* atas atau bawah.

Adapun teknik dasar *passing* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Melakukan *passing* atas dan bawah secara berpasangan dengan gerakan maju, mundur dan menyamping ke arah kanan dan kiri. Bola dilambungkan oleh teman terlebih dahulu kemudian dilakukan secara langsung, gerakan dilakukan secara bergantian.

Gambar 1.5 *Teknik dasar passing*

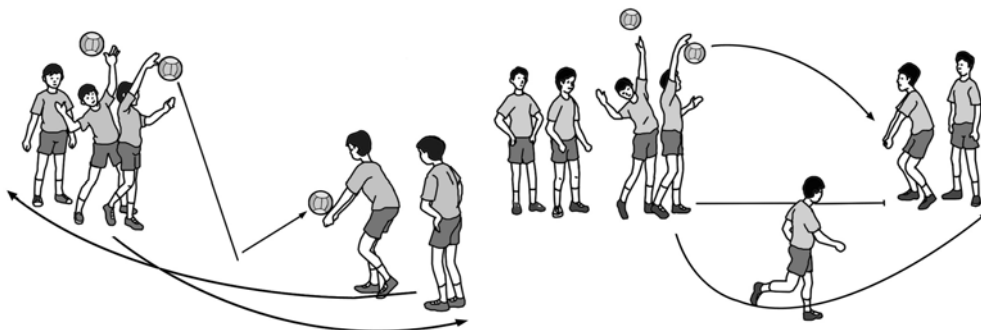
2) Melakukan *passing* atas dan bawah melalui net, lakukan secara kelompok dengan formasi berbanjar ke belakang. Bola dilambungkan oleh teman terlebih dahulu kemudian dilakukan secara langsung, gerakan dilakukan secara bergantian.

Gambar 1.6 *Passing atas dan bawah melalui net*

b. *Teknik dasar servis*

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis langsung ke lapangan lawan.

Adapun teknik dasar servis dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

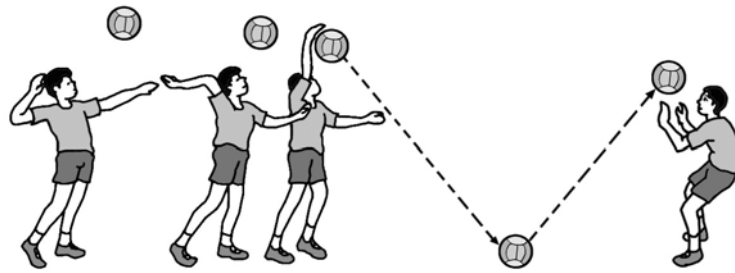
1) Memantulkan bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan dengan cara bola dipegang satu tangan di atas kepala, pinggang dilentingkan ke belakang sedikit lalu pukulkan bola ke lantai dengan satu tangan kemudian memukul bola yang sebelumnya dilambungkan terlebih dahulu, lakukan gerakan secara berpasangan.

Gambar 1.7 *Memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan*

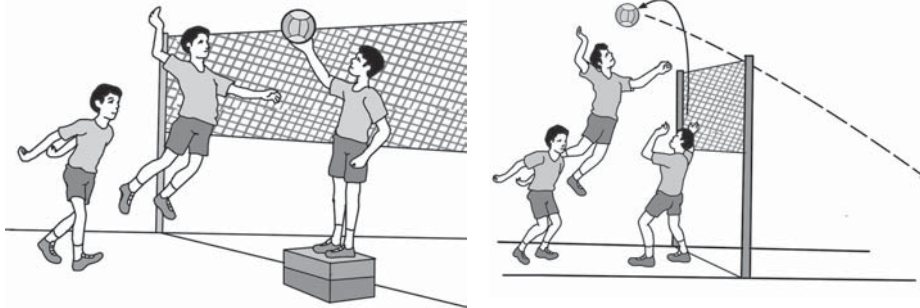
2) Memantulkan bola ke arah lapangan lawan melalui atas net dengan jarak yang selalu bertambah dari jarak 6 m kemudian 7 m dan seterusnya sampai panjang lapangan bola voli yang sesungguhnya.

c. *Teknik dasar smash*

Smash adalah memukul bola ke lapangan lawan dari atas jaring dengan pukulan yang keras sehingga pihak lawan sulit untuk mengembalikannya.

Adapun teknik dasar *smash* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

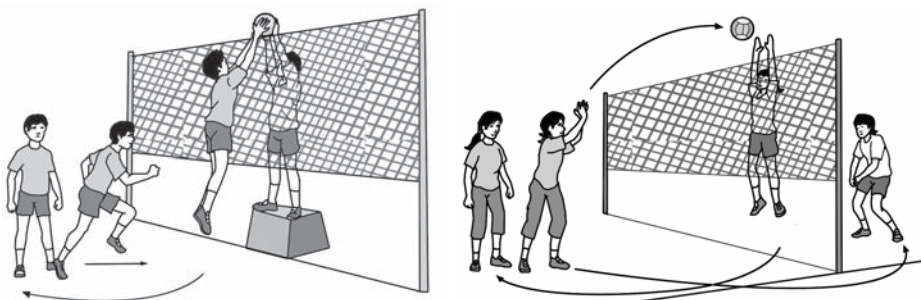
1) Memantulkan bola ke depan bawah dengan dua tangan dan dilanjutkan dengan satu tangan, gerakan diawali dengan melentingkan pinggang sedikit ke belakang.
2) Memukul bola ke lantai dengan bola dilambungkan sendiri terlebih dahulu kemudian dilambungkan oleh teman, lakukan secara berpasangan dan bergantian.

Gambar 1.8 *Memukul bola ke lantai*

3) Memukul bola melalui atas net dengan bola dipegang teman di depan atas net di mana ketinggian net dapat direndahkan, kemudian memukul bola dengan bola yang dilambungkan oleh teman. Lakukan secara berkelompok dan bergantian.

Sumber: *Aip Syarifuddin & Asep Suharta. 2003*

Gambar 1.9 *Memukul bola melalui atas net*

d. Teknik dasar membendung (block)

Membendung merupakan teknik bertahan yang dilakukan di atas net, adapun cara melakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Membendung bola yang dipegang teman di atas net kemudian membendung bola yang dilambung teman di atas net, lakukan gerakan secara berpasangan atau berkelompok dan dilakukan secara bergantian.

Gambar 1.10 *Membendung bola yang dipegang teman di atas net*

2) Membendung bola berpasangan dengan dilambungkan dari depan samping net, masing-masing pembendung berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan.

Gambar 1.11 *Membendung bola berpasangan*

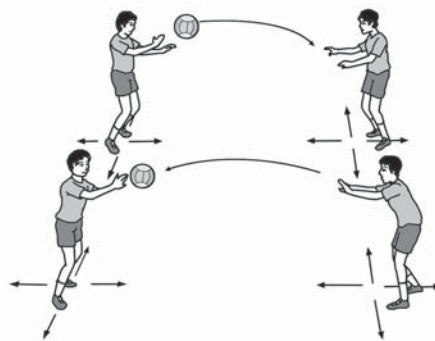
3. Permainan Bola Basket

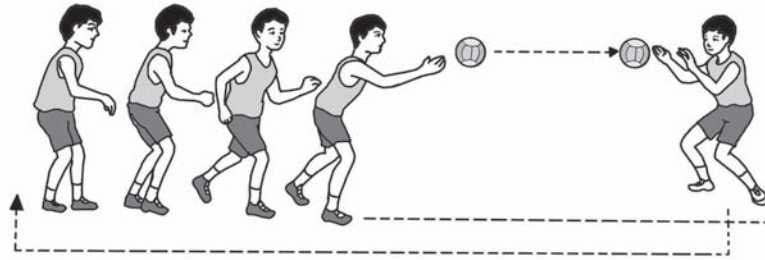
Teknik dalam permainan bola basket terdiri atas bermacam-macam gerakan. Teknik dasar yang dipelajari di kelas IX ini merupakan materi lanjutan dari kelas VII dan VIII. Adapun teknik dasar yang perlu dipelajari sebagai latihan lanjutan adalah sebagai berikut.

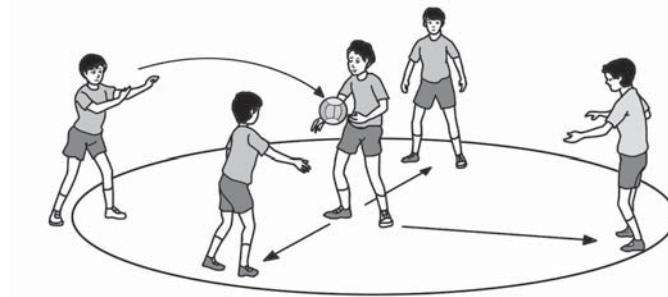
a. Teknik dasar passing dan menangkap bola

Istilah *passing* mengandung pengertian mengoper bola, sedang menangkap bola berarti menerima bola. Kegiatan menangkap dan melempar bola dapat berlangsung silih berganti secara berpasangan.

Adapun teknik dasar *passing* dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Melempar dan menangkap bola secara berpasangan dengan gerakan di tempat, maju, mundur dan menyamping.

Gambar 1.12 *Melempar dan menangkap bola secara berpasangan*

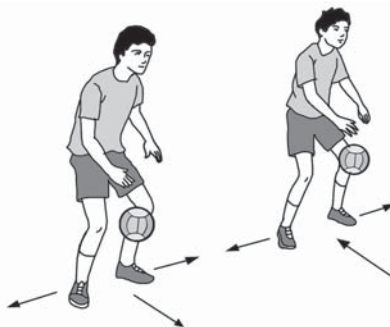
2) Melempar dan menangkap bola dengan formasi berbanjar.

Gambar 1.13 *Melempar dan menangkap bola dengan formasi berbanjar*

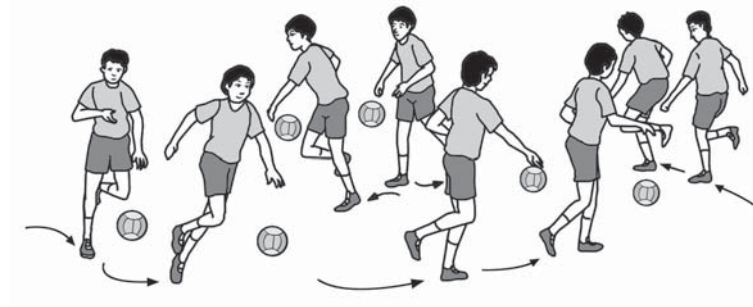
3) Melempar dan menangkap bola dengan formasi lingkaran, lakukan secara bergantian untuk pemain di tengah.

Gambar 1.14 *Melempar dan menangkap bola dengan formasi lingkaran*

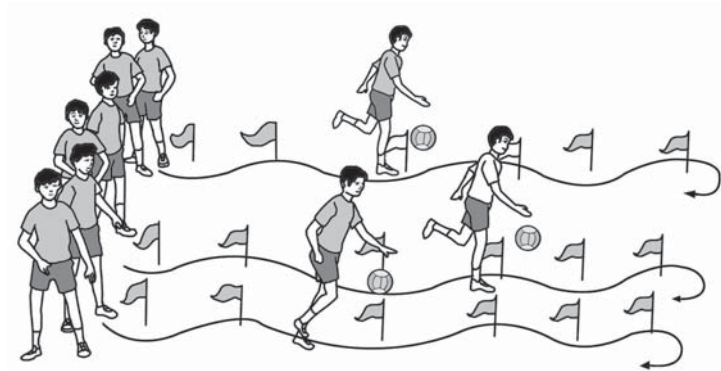
b. Teknik dasar menggiring bola

Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan ke daerah lawan. Cara menggiring bola adalah dengan satu tangan dengan tangan kiri atau kanan.

Adapun teknik dasar menggiring bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Menggiring bola dengan gerakan maju mundur dan menyamping ke arah kanan dan kiri yang dilakukan secara bergantian arah.

Gambar 1.15 *Menggiring bola maju mundur dan menyamping*

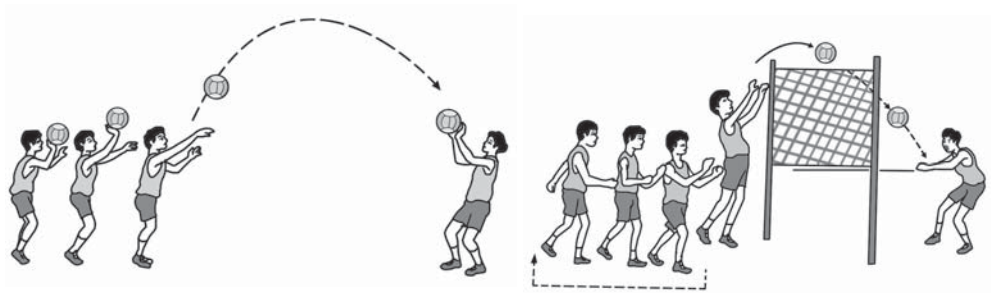
2) Menggiring bola dengan mengikuti teman yang di depannya

Gambar 1.16 *Menggiring bola dengan mengikuti teman yang di depannya*

3) Menggiring bola dengan lari berantai berputar melalui rintangan (zig-zag) dalam bentuk kelompok (menggunakan tangan kanan dan kiri secara bergantian).

Gambar 1.17 *Menggiring bola zig-zag*

c. *Teknik dasar menembak bola (shooting)*

Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik lemparan. Jadi jika pemain menguasai teknik *passing* maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut sangat mudah dan cepat dilakukan.

Adapun teknik dasar menembak bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Menembak bola dengan satu tangan sambil bergerak maju, mundur dan menyamping kemudian lakukan melewati atas tali yang melintang, lakukan secara berpasangan atau kelompok dengan formasi berbanjar.

Gambar 1.18 *Menembak bola dengan satu tangan*

2) Menembak ke arah depan ring basket pada formasi berbanjar dengan menggunakan satu dan dua tangan, lakukan gerakan secara bergantian.

Gambar 1.19 *Menembak ke arah depan ring basket*

3) Menembak ke arah samping ring basket pada formasi berbanjar dengan menggunakan satu dan dua tangan, lakukan secara bergantian.

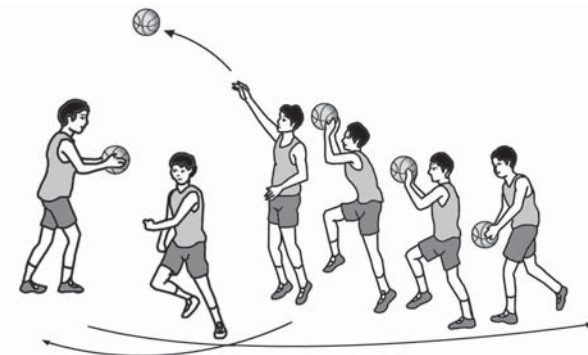
Gambar 1.20 *Menembak ke arah samping ring basket*

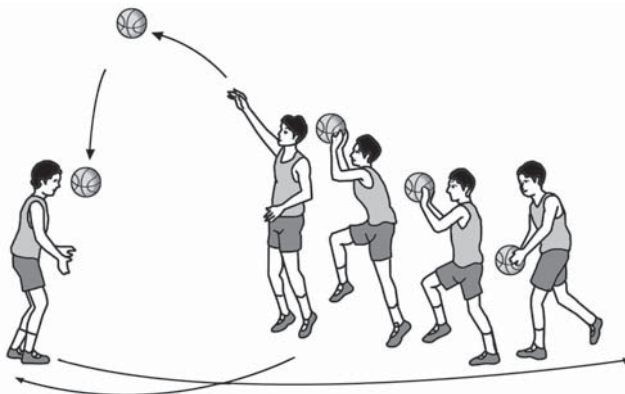
d. *Teknik dasar lay up shot*

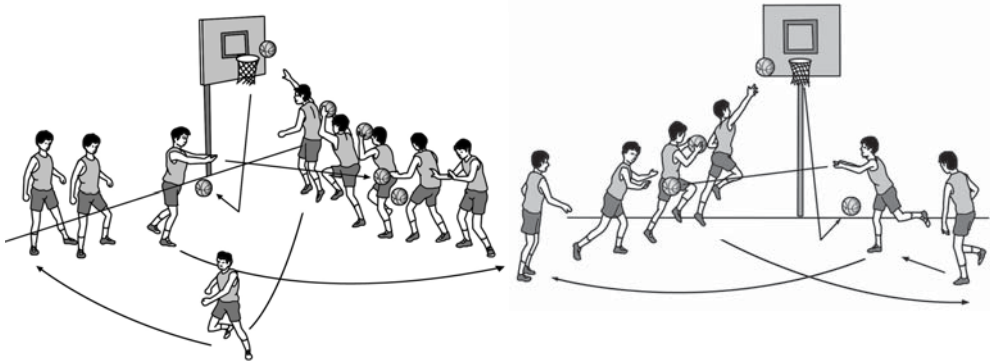
Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dari ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam ring basket, tembakan *lay up* dapat dilakukan di sebelah kiri dan kanan ring.

Seorang pemain yang melakukan *lay up* dari sisi kanan maka menggunakan tangan kanan dan dari sisi kiri menggunakan tangan kiri. Tolakan kakipun harus berlawanan, jika tolakan dengan kaki kiri maka tembakan oleh tangan kanan dan sebaliknya.

Adapun teknik dasar *lay up* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Melakukan *lay up* dari posisi melangkah, dilanjutkan dua langkah sambil memegang bola, lakukan gerakan secara berpasangan dan bergantian.

Gambar 1.21 *Melakukan lay up dari posisi melangkah*

2) Melakukan *lay up* yang diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu, lakukan gerakan secara berpasangan dan bergantian.

Gambar 1.22 *Lay up dengan menggiring bola dahulu*

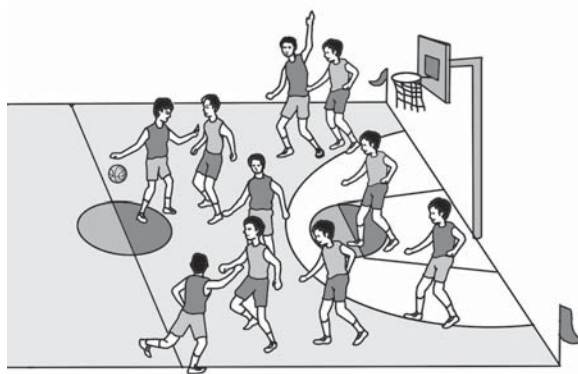
3) Melakukan *lay up* dari arah depan dan samping ring basket, lakukan secara berpasangan atau kelompok dan secara bergantian.

Gambar 1.23 *Lay up dari arah depan dan samping ring basket*

Apabila siswa sudah mampu menguasai teknik dasar permainan bola basket yang meliputi teknik melempar dan menangkap bola, menggiring bola dan menembak bola ke ring maka dapat dilanjutkan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi guna meningkatkan keterampilan teknik dasar dan menemukan posisi.

Permainan ini dapat dilakukan dengan menggunakan setengah lapangan dan menggunakan satu ring, lama permainan bisa disesuaikan yaitu 2 x 10 menit atau 2 x 15 menit.

Adapun model permainan tersebut antara lain:

Bermain dengan menggunakan setengah lapangan dengan jumlah pemain 2 lawan 3, 3 lawan 4, dan atau 5 lawan 4 dengan ketentuan:

2 lawan 3 yaitu 2 pemain menyerang dengan 3 pemain bertahan
3 lawan 4 yaitu 3 pemain menyerang dngan 4 pemain bertahan
5 lawan 4 yaitu 5 pemain menyerang dengan 4 pemain bertahan

Gambar 1.24 *Permainan dengan setengah lapangan dan satu ring*

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Posisi dan arah bola yang benar hasil dari teknik menahan bola adalah ....
   a. berhenti tidak jauh dari kaki
   b. berhenti jauh dari kaki
   c. bergulir jauh dari kaki
   d. memantul jauh dari kaki
2. Posisi pergelangan kaki yang benar saat menghentikan bola adalah ....
   a. dikunci (dikeraskan)
   b. dilemaskan
   c. diputar
   d. dilonggarkan
3. Gerakan kaki yang benar saat menggiring bola adalah ....
   a. gerak mengayun kaki ke depan ke arah bola
   b. gerak memutar bola ke samping
   c. gerak menekan bola ke bawah
   d. gerak mendorong bola ke depan
4. Sikap kedua lengan yang benar saat melakukan *passing* bawah pada permainan bola voli adalah ....
   a. dirapatkan dan diluruskan
   b. dirapatkan dan ditekuk
   c. direnggangkan dan diluruskan
   d. direnggangkan dan ditekuk
5. Posisi jari-jari tangan saat melakukan servis pada bola voli adalah ....
   a. dirapatkan
   b. direnggangkan
   c. ditekuk
   d. dikepalkan
6. Arah tolakan kedua kaki yang benar saat melakukan *smash* dalam permainan bola voli adalah ....
   a. ke depan lurus
   b. ke atas tegak lurus
   c. ke atas ke depan
   d. ke samping atas

7. Arah gerakan tangan yang benar saat menangkap bola basket adalah ....
   a. menyongsong arah datangnya bola
   b. mengikuti arah datangnya bola
   c. memotong arah datangnya bola
   d. memutar arah datangnya bola
8. Arah gerakan melempar bola pantul pada permainan bola basket adalah ....
   a. ke depan lurus
   b. ke bawah lurus
   c. ke atas lurus
   d. ke samping lurus
9. Teknik memegang bola basket yang benar saat akan melakukan teknik dasar menembak bola dengan kedua tangan adalah ....
   a. pada bagian samping bawah bola
   b. pada bagian atas bola
   c. pada bagian bawah bola
   d. pada bagian depan bola
10. Jumlah langkah dalam teknik dasar *lay up* dalam permainan bola basket sebanyak ... langkah.
   a. satu
   b. dua
   c. tiga
   d. empat

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan cara-cara menahan bola dalam permainan sepak bola!
2. Apa yang dimaksud *passing* dalam permainan bola voli? Jelaskan macamnya!
3. Jelaskan teknik dasar cara menggiring bola pada permainan sepak bola dan bola basket!
4. Jelaskan tentang *lay up*!
5. Apa yang dimaksud *smash* dalam permainan bola voli?

B. Permainan Softball

Sofbol atau *softball* adalah olahraga bola beregu yang terdiri atas 2 tim. Permainan sofbol lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di Kota Chicago pada tahun 1887. Sofbol merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu bisbol (*baseball*) atau *hardball*. Bola sofbol saat ini berdiameter 28-30,5 centimeter, bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (*pitcher*) dan menjadi sasaran pemain lawan yang memukul (*batter*) dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*). Terdapat sebuah regu yang berjaga (*defense*) dan tim yang memukul (*offense*). Tiap tim berlomba mengumpulkan angka (*run*) dengan cara memutari tiga seri marka (*base*) pelari hingga menyentuh marka akhir yaitu *home plate*.

Kita akan melanjutkan materi permainan bola kecil yaitu permainan *softball* dan tennis meja ke arah materi yang lebih luas lagi. Untuk itu mari kita pelajari materi di bawah ini.

1. Peraturan Permainan Softball

Peraturan permainan yang dipergunakan pada PON IX tahun 1977 adalah *Official Rules of Softball* tahun 1976 yang dikeluarkan oleh *The International Joint Rules Committee of Softball*. Peraturannya adalah sebagai berikut.

a. Jumlah pemain tiap-tiap regu terdiri atas 9 orang pemain, satu di antaranya ditunjuk sebagai Kapten yang berkewajiban sebagai wakil regunya untuk berhubungan dengan "*umpire*" yang memimpin pertandingan. Di tiap-tiap *base* ditempatkan seorang pembantu *umpire* yang disebut "*base umpire*".
b. Lamanya pertandingan ditentukan oleh "*inning*" ialah 7 *inning*. Yang dimaksud 1 *inning* adalah setiap regu bermain 1 kali giliran memukul dan 1 kali menjadi regu penjaga.

Sumber: *International Softball Federation 2002-2005*

2. Cara Bermain Softball

Cara-cara dalam permainan *softball* adalah sebagai berikut.

a. Regu yang mendapat giliran memukul, maka setiap pemain mendapatkan kesempatan 3 kali memukul dengan ketentuan bila pukulan yang pertama atau kedua baik pemukul harus segera lari.
b. Urutan pemukul ditentukan oleh nomor urut yang telah ditentukan sebelumnya.

c. Tiap-tiap *base* hanya boleh diisi oleh seorang pemain pemukul, di mana pemukul yang pertama tidak boleh dilalui oleh pemukul kedua atau oleh yang ketiga dan seterusnya.
d. Pemain bebas mengadakan gerakan selama bola dalam permainan, kecuali bila "*pitcher*" sudah siap untuk melemparkan bola kepada pemukul.
e. Pada waktu akan di "*tick*", pelari tidak boleh menghindar dengan berlari ke luar atau ke dalam daripada batas yang telah ditentukan.

1) "Strike" akan dihitung bila:

Setiap bola yang dipukul baik kena maupun tidak. Lemparan yang baik (di antara bahu dan lutut) tetapi tidak dipukul.

Setiap bola yang dipukul tetapi meleset ke luar. Apabila pukulan tersebut terus-menerus meleset maka akan diulang sampai pukulan tadi baik. Kecuali bila pukulan yang meleset tadi melambung dan kemudian tertangkap oleh regu penjaga, maka pemukulan itu langsung mati.

2) "Free walk" atau lari bebas diberikan bila terjadi:

Pitcher melemparkan bola 4x (4 x pula melakukan "*ball*" atau salah).

Si pemukul dihalang-halangi oleh regu penjaga pada waktu akan menuju ke *base*.

Bila terjadi semua *base* terisi sedangkan pemukul telah 3 kali tidak mengenai pukulannya disebabkan *pitcher* melemparkan bolanya salah terus atau "*ball*".

Bola yang dilemparkan oleh "*pitcher*" melambung baik, dipukul atau tidak. *Umpire* mengatakan "*strike*" sedangkan bola yang dilemparkan itu salah, artinya tidak berada di atas "*home base*" antara bahu dan lutut si pemukul dinamakan "*ball*", tetapi bila bola yang "salah" itu dipukul juga dikatakan "*strike*".

3) Gaya mematikan pemain dan pertukaran tempat

Pemain dinyatakan "mati" dengan jalan di "*tick*" sebelum pelari sampai mengenai *base*, pada waktu meng-*tick* bola tidak boleh lepas dari tangan regu penjaga. Sebenarnya pada lari yang terpaksa cukup dengan jalan membakar atau menginjak *base* yang akan dituju si pelari.

Pertukaran tempat antara regu pemukul dan regu penjaga terjadi bila regu pemukul dinyatakan tiga kali mati.

4) Cara mendapatkan angka untuk regu pemukul

Setiap pelari dengan pukulan yang baik dan dapat kembali dengan selamat melampaui "*home base*" mendapatkan nilai 1 (satu). Setiap pelari yang menuju ke *base* harus berada di *base* tadi dan tidak boleh lewat, bila lewat boleh di-*tick* kecuali lari pada *base* yang pertama boleh lewat (tetapi tidak berpura-pura yang maksudnya agar dapat langsung ke *base* kedua).

Bila bola yang dipukul melambung dan dapat tertangkap oleh regu penjaga maka si pemukul langsung dinyatakan"mati", serta para pelari lainnya harus kembali ke *base* semula yang ditempatinya tadi dengan cepat agar *base*nya tidak dibakar. Pelari-pelari yang kembali tadi dapat dimatikan.

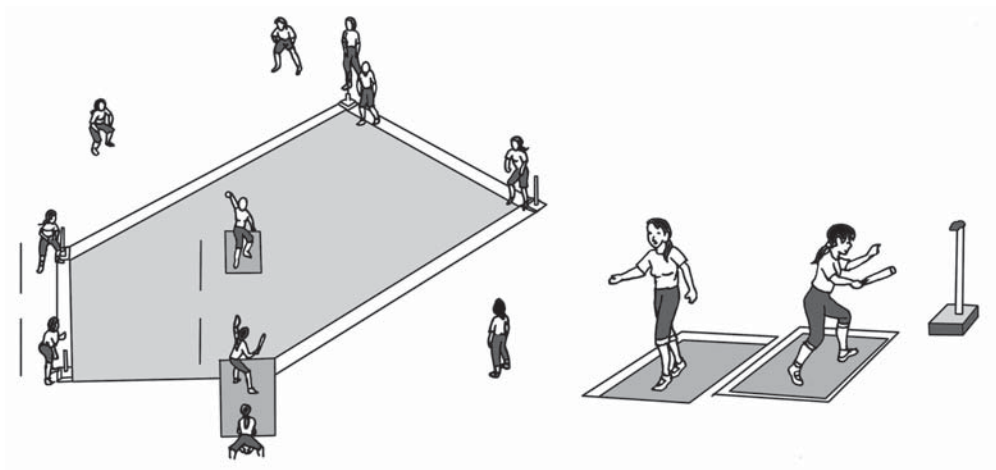
Pemukul/pelari yang telah dinyatakan "mati" tidak dapat melanjutkan perjalanannya dan kembali masuk "kotak" (tempat yang telah disediakan) untuk menunggu gilirannya memukul lagi.

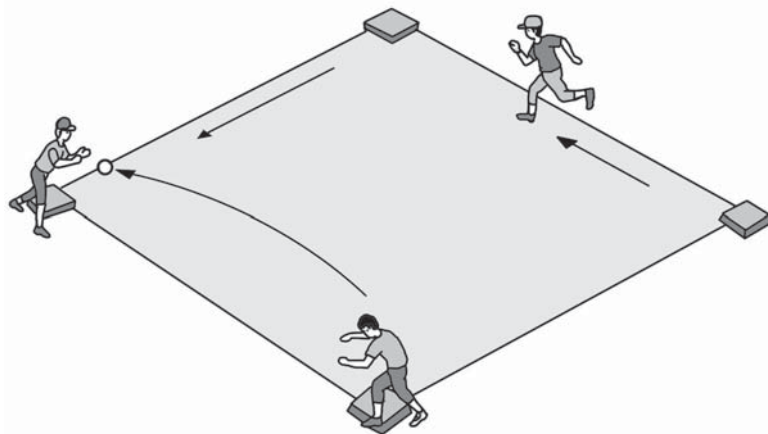
3. Peraturan Khusus

a. Apabila pada salah satu pertandingan berakhir dengan hasil sama (*tie*) setelah pertandingan berjalan 7 *inning*, maka pertandingan akan dilanjutkan dengan menambah *inning*.
b. Tim yang tidak bersedia atau menolak main pada waktu yang telah ditentukan dalam acara pertandingan (*play ball*) maka tim tersebut dinyatakan kalah dengan angka 0 - 7.
c. Hanya satu kali "*time out*" diberikan kepada setiap tim yang bertanding untuk setiap *inning*, masing-masing selama 1 (satu) menit.

4. Pemain Dikatakan "Mati" apabila:

a. Telah memukul 3 kali dan yang ketiga ini tidak kena, sedang *catcher* dapat menangkap lambungan *pitcher* sebelum bola jatuh, bola *catcher* tidak dapat menangkap lambungan *pitcher*, tetapi semua *base* berisi, pemukul tetap dianggap mati.
b. Memukul betul atau salah, sedangkan regu lapangan dapat menangkap bola yang dipukulnya (bola yang dipukul kena tetapi tidak sempurna dan tidak membuat satu busur yang vertikal ke atas, bila ditangkap oleh *catcher* tidak dianggap bola tangkap).
c. Belum sampai di *base* I, sedangkan *base* I ini telah dibakar.
d. Dapat di-*tick* sewaktu-waktu dan di mana saja, kalau tidak menginjak *base*.

e. Membuat "*infield-fly*" dan membuat "*bunt*" pada pukulan ketiga, sedangkan hasilnya pukulan salah satu "*ball*".
f. Pada waktu "harus lari" belum sampai di *base* yang dituju dan *base* ini telah dibakar, atau di-*tick* di perjalanan.
g. Langsung kena bola yang dipukul teman seregunya.

Gambar 1.25. *Posisi pemain dalam permainan softball*

h. Berlari cepat berputar lapangan mengisi *base* yang kosong yang dibarengi latihan melakukan teknik lempar tangkap. Pemain dianggap kalah bila tidak bisa menangkap bola dan pemain tersebut harus diganti.

Gambar 1.26 *Berlari cepat berputar lapangan mengisi base yang kosong*

C. Permainan Bulutangkis

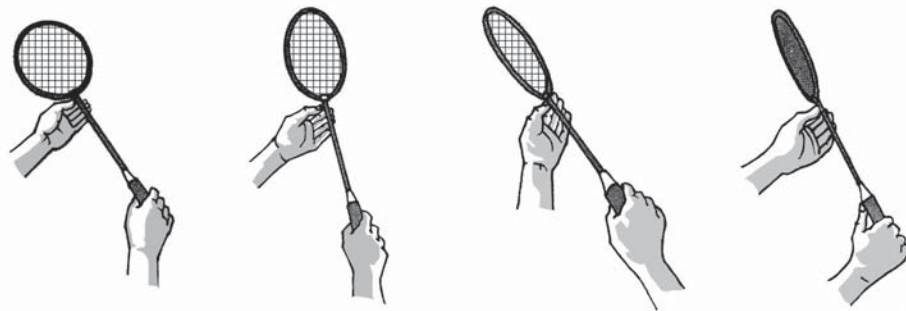
Menurut sejarahnya bulutangkis berasal dari India yang dinamakan " *Poona*". Lalu permainan ini dibawa ke Inggris. Pada tahun 1873 permainan ini dimainkan di taman istana milik Duke de Beufort di *Badminton Gloucenter Shire*, sehingga permainan ini disebut juga Badminton. Bulutangkis berkembang mendunia di abad ke-17. Permainan ini sangat menonjol di Inggris, sehingga orang-orang Inggris yang menciptakan peraturan-peraturan dalam permainan. Pada tanggal 5 juli 1934 dibentuk IBF "*International Badminton Federation*" IBF menyelenggarakan kejuaraan beregu putra antarnegara yang dinamakan kejuaraan Thomas Cup pada tahun 1948-1949. Sedangkan kejuaraan beregu putri pada tahun 1956-1957 disebut kejuaraan Uber Cup. Di Indonesia membentuk PBSI "Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia" pada tahun 1951.

1. Teknik Bermain Bulutangkis

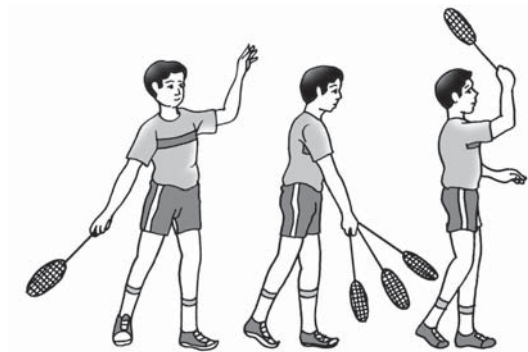
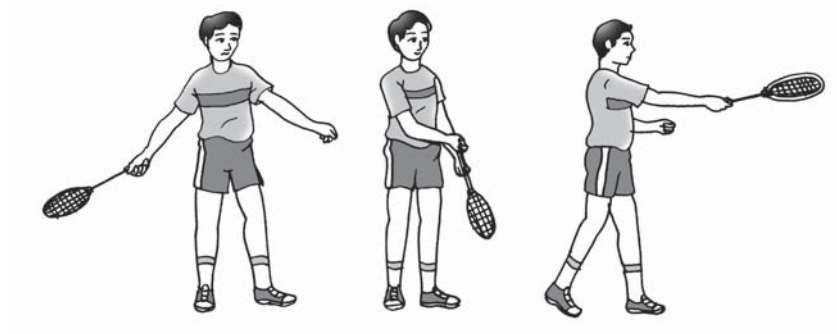
Teknik dasar permainan bulutangkis dapat dibagi menjadi:

a. Teknik memegang raket (grip), yaitu:

1) Pegangan kampak atau pegangan Inggris
2) Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika
3) Pegangan gabungan atau pegangan jabat tangan
4) Pegangan *backhand*

Perhatikan gambar berikut.

Gambar 1.27 *Teknik memegang raket*

b. Gerakan pergelangan tangan

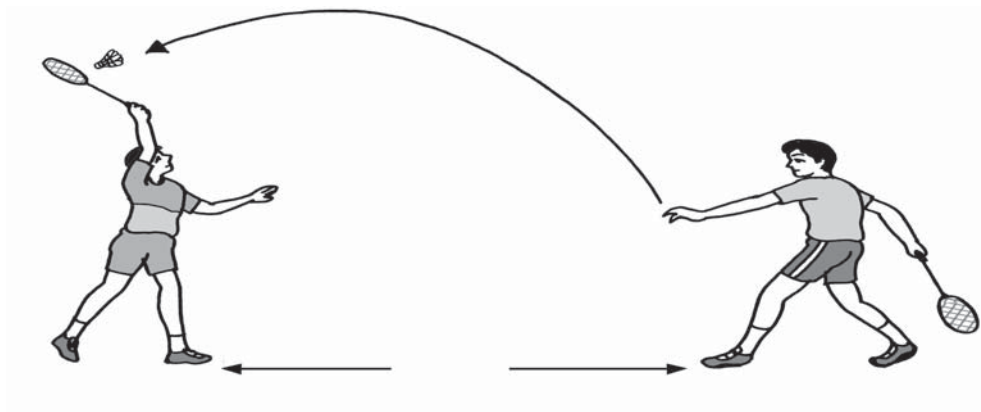
Pergelangan tangan yang lentuk dan kuat akan menghasilkan pukulan yang keras yang dapat mengarahkan ke segala arah dengan baik. Perhatikan gerakan putaran tangan dan pergelangan putaran sebagai berikut.

Gambar 1.28 *Putaran tangan bawah dan pergelangan tangan dalam pukulan atas*

Gambar 1.29 *Putaran tangan bawah dan pergelangan tangan dalam gerakan service panjang*

c. *Gerakan melangkahkan kaki atau footwork*

Pada dasarnya langkah kaki dibedakan menjadi:

1) Langkah berurutan
2) Langkah bergantian atau bersilangan
3) Langkah lebar atau loncatan

d. *Posisi kaki dan sikap dasar siap*

Penempatan posisi kaki *center* (di tengah-tengah) merupakan posisi dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Penguasaan posisi *center* berarti penguasaan seluruh lapangan, sebab dengan menempatkan posisi kaki pada *center* ini pemain berada pada posisi menengah, sehingga seluruh daerah lapangan berada pada posisi terjangkau. Adapun gambaran posisi sikap dasar siap adalah sebagai berikut.

Gambar 1.30 *Posisi sikap dasar siap*

e. *Teknik pukulan*

Jenis- jenis pukulan pada permainan bulutangkis terdiri atas:

1) Pukulan servis yang macamnya terdiri atas:
   a) Pukulan servis pendek (*short service*)
   b) Servis panjang (*service lob*)
   c) Pukulan servis drive
   d) Pukulan servis cambuk (*service flick*)
2) Pukulan *lob* atau *clear* tujuannya untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan. Pukulan ini terdiri atas: *Overhead lob* dan *Underhand lob*.
3) Pukulan *dropshot* tujuannya untuk menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net, jenis pukulan ini dibagi dua yaitu pukulan *dropshot* dari atas yang terdiri atas: pukulan *drop* secara penuh, potong (*dritis*) dan cambuk (*flick*), dan pukulan *drop* dari bawah.
4) Pukulan *smash*, tujuannya untuk menghasilkan pukulan yang keras serta menerjun curam. Pukulan *drive* atau mendatar, tujuannya untuk menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar, ketinggiannya menyusur di atas net. Pukulan *drive* dapat dibagi menjadi 3 macam yaitu:
   a) *Drive* panjang, yaitu hasil pukulan ke daerah belakang lapangan lawan, gunanya untuk mendesak posisi lawan agar tertekan ke belakang.
   b) *Drive* setengah lapangan, yaitu hasil pukulan ke arah tengah bagian samping dari lapangan lawan, tujuannya untuk menarik agar lawan ke samping tengah sehingga posisi dapat tergoyahkan dan dapat ditekan lagi dengan lebih kuat.

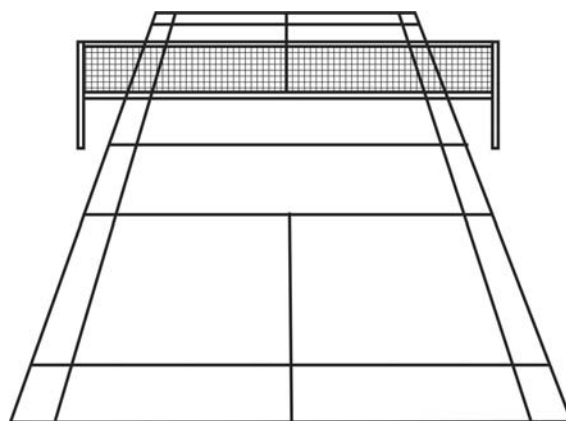
c) *Drive* pendek, yaitu hasil pukulan mengarahkan agar *shuttlecock* jatuh sedekat mungkin dengan net di daerah lawan.

5) Permainan net (*netting*) prinsipnya adalah:
   a) Bola harus diambil setinggi mungkin.
   b) Lambungan bola harus serendah mungkin dengan net.
   c) Jatuhnya bola harus serapat mungkin dengan net.
   d) Bola harus diambil sewaktu masih di atas.

2. Lapangan dan Peralatan Bulutangkis

a. Gambar lapangan bulutangkis

1) Untuk permainan tunggal panjang 13,40 meter dan lebar 5,18 meter.
2) Untuk permainan ganda panjang 11,88 meter dan lebar 6,10 meter.

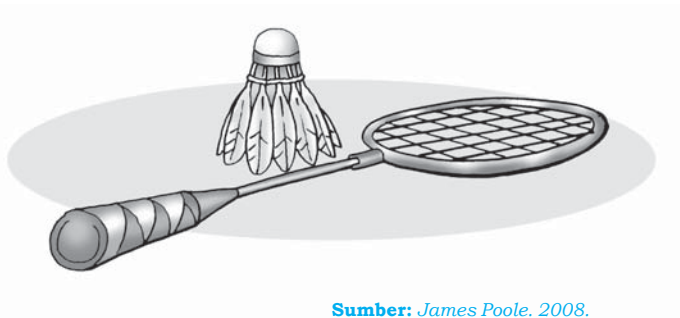
Perhatikan gambar berikut.

Gambar 1.31 *Lapangan bulutangkis*

b. Macam-macam perlengkapan permainan bulutangkis

1) Raket khusus untuk permainan bulutangkis
2) Bola (*shuttlecock*), dengan kriteria:
   a) Dibuat dari bahan alami dan atau bahan sintetis dengan kemampuan terbang bola harus sama dengan bahan yang dibuat dari bulu alami dengan gabus yang dibalut dengan lapisan kulit yang tipis.
   b) Harus memiliki 16 bulu yang tertancap antara 62-70 mm, yang diukur dari ujung hingga bagian atas bola.

c) Ujung-ujung bulu berposisi melingkar dengan diameter antara 58-68 mm.
d) Bulu-bulu harus diikat dengan benang atau bahan lain dengan kuat.
e) Gabus berdiameter antara 25-28 mm, dan bagian bawahnya berbentuk bundar.
f) Berat bola antara 4,74 -5,50 gram.

3) Net atau jaring dengan panjang sekurang-kurangnya 6,1 meter dan lebar 76 cm. Tinggi net di tengah lapangan 1,524 m, dan dari garis samping lapangan permainan ganda setinggi 1,55 m.

Perhatikan gambar berikut.

Sumber: *James Poole. 2008.*

Gambar 1.32 *Bola (shuttlecock) dan raket*

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Bentuk gerakan yang benar saat melakukan servis *forehand* panjang dalam permainan bulu tangkis ....
   a. mengayun ke depan
   b. mengayun ke belakang
   c. memutar ke depan
   d. memukul ke samping
2. Sikap berdiri yang benar pada tahap persiapan untuk melakukan pukulan *forehand overhead* pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. kedua kaki dibuka selebar bahu, menghadap net dan kedua lutut direndahkan
   b. kedua kaki rapat, menghadap net dan kedua lutut direndahkan

c. kedua kaki sikap melangkah, menghadap net dan kedua lutut lurus
d. kedua kaki dibuka selebar bahu membelakangi net dan kedua lutut direndahkan

3. Bentuk gerakan tangan yang benar saat melakukan servis *forehand* dan *backhand* pendek pada permainan bulu tangkis adalah ....
   a. mengayun ke depan
   b. mendorong bola ke depan
   c. memukul bola ke depan
   d. mendorong bola ke samping
4. Pukulan yang bertujuan untuk menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net, disebut ....
   a. pukulan smash
   b. pukulan dropshot
   c. pukulan lob
   d. pukulan clear
5. Di bawah ini yang **bukan** jenis pukulan service dalam bulutangkis adalah ....
   a. short service
   b. service lob
   c. service flick
   d. service over
6. Teknik dasar memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak (*membacok*) pada permainan tenis meja disebut ....
   a. *push*
   b. *drive*
   c. *block*
   d. *chop*
7. Sikap lutut kedua kaki yang benar saat melempar adalah ....
   a. menyongsong arah datangnya bola
   b. mengikuti arah datangnya bola
   c. memotong arah datangnya bola
   d. memutar arah datangnya bola
8. Gerakan lengan yang memegang bola *softball* saat melakukan teknik dasar melambung, adalah ....
   a. diputar ke atas, ke belakang, dan ke depan
   b. diputar ke bawah, ke belakang, dan ke depan
   c. diputar ke samping, ke depan, dan belakang
   d. diputar ke atas, ke depan, dan ke belakang

9. Pelepasan bola *softball* yang benar pada teknik dasar pelambung (*pitcher*) adalah ....
   a. saat tangan kanan (yang memegang bola) berada di samping badan
   b. saat tangan kanan (yang memegang bola) berada di belakang badan
   c. saat tangan kanan (yang memegang bola) berada di depan badan
   d. saat tangan kanan (yang memegang bola) berada di atas badan
10. Sikap lutut kedua kaki yang benar saat melakukan melempar bola dalam permainan *softball* dengan teknik lemparan bawah adalah ....
   a. kedua lutut diluruskan
   b. kedua lutut direndahkan
   c. kedua lutut disilangkan
   d. kedua lutut diputar rendah

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* pada permainan bulutangkis!
2. Bagaimana kriteria bola yang digunakan untuk pertandingan bulu tangkis?
3. Bagaimana posisi badan yang benar saat melakukan pukulan *backhand* pada permainan bulu tangkis?
4. Sebutkan teknik memegang tongkat pemukul dalam permainan *softball* dan jelaskan salah satunya!
5. Jelaskan tahap gerakan dalam menangkap bola guling tanah dalam permainan *softball*!

D. Atletik

1. Lari Jarak Menengah

Gerakan lari jarak menengah (800 m, 1500 m, 3000 m) sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek (*sprint*). Tetapi pada garis besarnya perbedaan itu terutama pada cara kaki menapak. Pada lari jarak menengah, kaki menapak pada ujung tumit kaki dan menolak dengan ujung kaki. Sedangkan lari jarak pendek, menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Selain itu, lari jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan lebih ekonomis untuk menghemat tenaga. Dalam lari jarak menengah, pelaksanaan *start*nya dilakukan dengan menggunakan *start* berdiri, yang aba-abanya hanya "bersedia" dan "ya". Dikatakan *start* berdiri karena pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri. Ketika aba-aba "bersedia" terdengar, pelari segera maju mendekati garis *start* dan menempatkan salah satu kakinya di belakang garis dan kaki lain di belakang kaki yang lain berjarak selebar bahu. Badan agak bungkuk dan kedua lengan ditempatkan sedemikian rupa sesuai dengan penempatan kaki. Begitu aba-aba "ya" terdengar, segeralah lari menempuh jarak yang ditentukan.

a. Teknik-teknik lari jarak menengah

Teknik atau gaya lari jarak menengah merupakan masalah individual. Meskipun benar bahwa terdapat bentuk ideal yang menghasilkan keseimbangan sempurna antara kecepatan maksimum dan upaya menghemat tenaga, permasalahannya tetap ditentukan oleh individu yang bersangkutan.

1) Start

Teknik *start* yang umum digunakan oleh pelari jarak menengah adalah *start* berdiri, kecuali pada lari jarak 800 meter ada yang menggunakan *start* jongkok.

Cara melakukan *start* berdiri sebagai berikut.

a) Sikap permulaan

Sikap permulaan, yaitu waktu aba-aba "bersedia", siswa maju ke depan dengan menempatkan salah satu kakinya di depan di belakang garis *start* (kaki kiri) dengan lutut agak dibengkokkan, kaki yang lain di belakang lurus (kaki kanan).

Badan condong ke depan, berat badan berada pada kaki kiri. Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit agak dibengkokkan, berada di dekat badan. Pandangan ke depan dengan leher dalam keadaan lemas

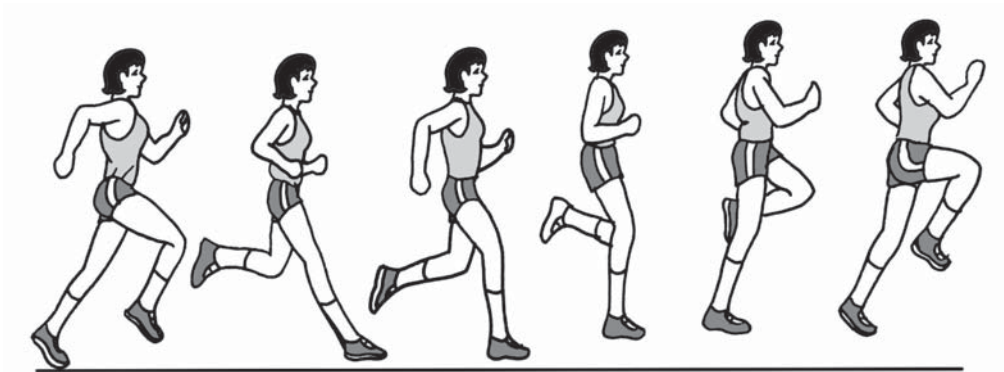
b) Pelaksanaan

Pada waktu aba-aba "ya" atau bila pada perlombaan mendengar bunyi tembakan pistol *start*, maka siswa berlari secepat-cepatnya dengan menolakkan dan melangkahkan kaki kanan ke depan, bersamaan dengan mengayunkan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang.

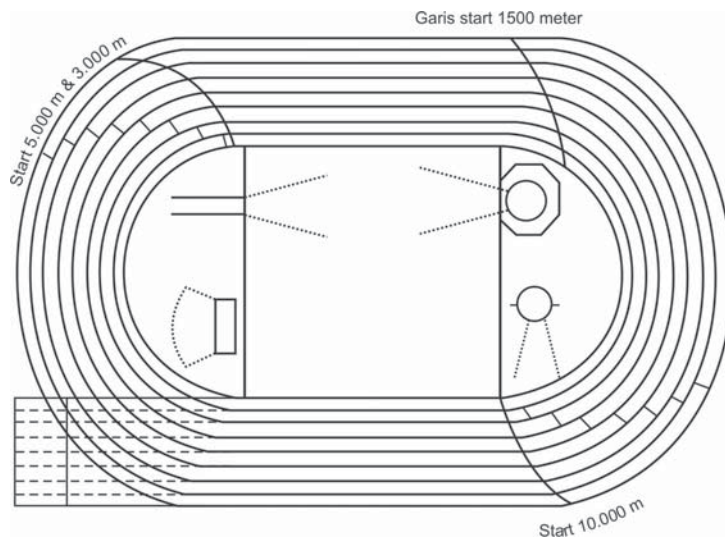
2) Teknik lari

Gerakan teknik lari jarak menengah, pada dasarnya sama atau hampir sama dengan gerakan teknik lari jarak pendek. Namun pada lari jarak menengah, di mana siswa pada waktu berlari harus mampu berlari cepat dan lebih lama. Teknik lari jarak menengah sebagai berikut.

a) Pada saat akan menapakkan kaki pada tanah atau lintasan, dimulai dari ujung kaki ke tumit dan terus menolak lagi dengan ujung kaki.
b) Pengangkatan lutut sewaktu berlari tidak terlalu tinggi, atau lebih rendah bila dibandingkan dengan lari jarak pendek.
c) Gerakan lengan lebih ringan, artinya tidak sekuat seperti pada lari jarak pendek.
d) Lengan digerakkan atau diayun mulai dari bahu, dengan gerakan agak ke samping sedikit dari bahu itu.
e) Badan agak condong ke depan antara 10 - 15 derajat dari garis vertikal, tetapi jangan kaki (relaks).

Perhatikan gambar latihan gerakan kaki di bawah ini!

Gambar 1.33 *Teknik lari jarak menengah*

3) *Teknik melewati garis finish*

Teknik untuk melewati garis *finish* pada lari jarak menengah, sama seperti lari jarak pendek. Pemahaman dan penguasaan terhadap teknik gerakan melewati garis *finish* penting dimiliki oleh setiap pelari. Tujuannya adalah untuk menjaga bila pada saat memasuki garis *finish* ada beberapa pelari bersamaan.

Gambar 1.34 *Lintasan lari jarak menengah*

2. Lempar Lembing

Pada bahasan ini kita akan mempelajari gaya dalam lempar lembing yaitu gaya *cross step*.

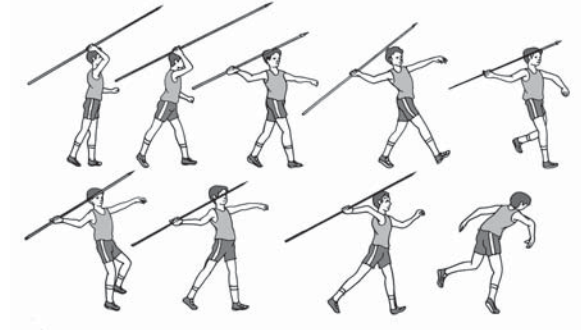
Cara melakukan gaya *cross step* ini adalah:

a. Awalan dilakukan dengan lari secepat-cepatnya dengan lembing dibawa ke atas kepala atau di samping badan (sesuai dengan kebiasaan atau keenakan).

b. Kemudian beberapa meter (kurang lebih antara 6-8 cm) sebelum batas lemparan mengadakan langkah silang atau *cross step*, yaitu pada kaki kanan menginjak tanda, 6 atau 8 di belakang batas lemparan, segera kaki kiri dilangkahkan ke depan, badan diputar ke samping kanan dan lembing dibawa ke belakang lurus.

c. Pada saat kaki kiri mendarat, segera kaki kanan dilangkahkan ke depan kaki kiri menyilang, pada saat kaki kanan mendarat secepatnya kaki kiri dilangkahkan lagi ke depan lurus. Badan dimiringkan ke belakang.

d. Bersamaan dengan kaki kiri mendarat, secepatnya dan sekuat-kuatnya lemparkan lembing dari belakang melewati atas kepala ke atas ke depan dibantu dengan kekuatan tolakan kaki kanan dan lonjakan badan ke atas ke depan, dan diteruskan dengan gerak lanjutan (*follow through*).

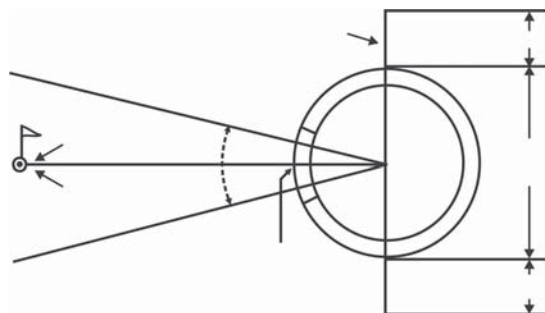
Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 1.35 *Lempar lembing gaya cross step*

3. Lempar Cakram (*Discus Throwing*)

Olahraga atletik terdiri atas cabang olahraga lempar, lompat, dan lari. Cabang olahraga lempar terdiri atas lempar lembing, lempar cakram, dan lempar martil. Pada pembahasan materi kali ini yaitu tentang lempar cakram. Sebelum kita mempelajari lebih jauh tentang lempar cakram, lebih dahulu kita harus mengetahui bentuk dan ukurannya serta alat-alat yang dipergunakan untuk lempar cakram.

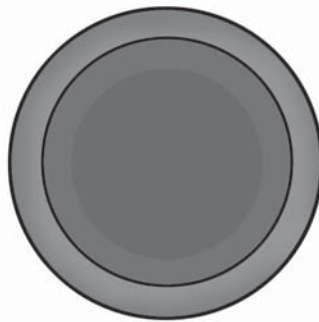
a. Lapangan dan peralatan lempar cakram

Lapangan lempar cakram berbentuk lingkaran (tempat atlet untuk melempar) dan dari titik tengah lingkaran ditarik dua garis keluar ke arah depan membentuk sudut 40 derajat.

Perhatikan gambar berikut.

Gambar 1.36 *Lapangan lempar cakram*

Keterangan gambar:

1) Garis tengah lapangan 2,5 m.
2) Perpanjangan garis tengah 0,75 m.
3) Sudut lempar 40 derajat.
4) Garis batas lempar (lebar garis 5 cm).
5) Arah lemparan.
6) Daerah lemparan.
7) Balok batas lemparan.
8) Alat-alat yang diperlukan pada olahraga lempar cakram antara lain cakram yang dibuat dari baja putih atau kret mengingat kedua bahan tersebut lebih kuat dan tahan lama, tidak mudah rusak, sedangkan untuk pertandingan harus seperti yang tertulis dalam peraturan. Sedangkan berat cakram untuk putri minimum 1 kg, bagi putra berukuran 2 kg.

Berikut adalah gambar cakram.

Gambar 1.37 *Alat cakram*

b. Cara memegang cakram

Bagi atlet yang jari-jarinya cukup panjang dan besar cakram dapat diletakkan pada ruas jari paling ujung, jari-jari tangan terbuka dengan jarak yang hampir sama, kecuali ibu jari. Cakram melekat pada telapak tangan, pada titik berat dari cakram atau sedikit di belakangnya. Bagi siswa yang jari-jarinya tidak perlu panjang, maka telapak tangan tidak menyentuh pada dinding cakram.

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 1.38 *Cara memegang cakram*

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Posisi badan yang benar saat aba-aba "siap" pada teknik lari jarak jauh adalah ....
   a. miring ke samping
   b. terlentang ke belakang
   c. membulat ke depan
   d. condong ke depan
2. Pendaratan telapak kaki yang benar saat lari jarak jauh menggunakan ....
   a. sisi luar kaki bagian tengah
   b. sisi luar kaki bagian depan
   c. sisi luar kaki bagian belakang
   d. sisi dalam kaki bagian atas
3. Teknik dasar *start* pada lari jarak jauh adalah *start* ....
   a. duduk
   b. jongkok
   c. berdiri
   d. berlutut
4. Istilah lain untuk gaya menyilang dalam lempar lembing yaitu ....
   a. hop step
   b. cross step
   c. walking in the air
   d. tang style
5. Gerak lanjut setelah lembing dilemparkan disebut ....
   a. through follow
   b. sprinter
   c. discus
   d. follow through
6. Di bawah ini yang termasuk nomor-nomor lari jarak menengah, ***kecuali*** ....
   a. 400 meter
   b. 800 meter
   c. 1500 meter
   d. 3000 meter
7. Sudut lempar pada lapangan lempar cakram adalah ....
   a. 10^o
   b. 20^o
   c. 30^o
   d. 40^o

8. Olahraga lempar cakram disebut juga dengan ....
   a. high jump
   b. shott put
   c. discus throwing
   d. javelin throwing
9. Arah gerakan lengan saat melempar cakram adalah ....
   a. depan bawah
   b. depan atas
   c. belakang atas
   d. depan samping bawah
10. Posisi awalan memutar pada lempar cakram adalah ....
    a. menyilang arah lemparan
    b. menghadap arah lemparan
    c. menyamping arah lemparan
    d. membelakangi arah lemparan

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan teknik dasar lari jarak jauh pada gerakan lari!
2. Bagaimana cara melakukan lempar lembing gaya cross step?
3. Sebutkan cabang olahraga dalam atletik!
4. Jelaskan urutan gerakan awalan sampai akhir pada teknik dasar lempar cakram!
5. Sebutkan kriteria cakram yang digunakan untuk perlombaan!

E. Pencak Silat

Pencak silat adalah salah satu olahraga bela diri yang berasal dari negara Indonesia. Induk organisasi pencak silat di Indonesia dinamakan IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Teknik dasar yang harus dikuasai untuk dapat melakukan pencak silat adalah:Sikap Dasar, Gerak Dasar, Teknik Dasar Serangan, Teknik Dasar Pembelaan.

Pembahasan materi dalam semester ini yaitu variasi dan kombinasi gerakan antara teknik dasar serangan dan teknik dasar tangkisan yang dirangkai menjadi satu gerak yang berurutan. Untuk lebih jelasnya ikutilah materi di bawah ini.

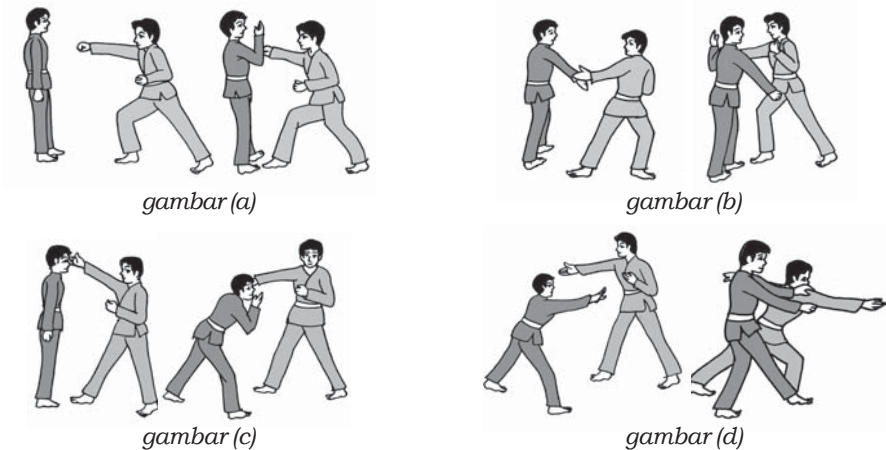
1. Rangkaian Gerak Serang Hindar Berangkai Pertama

Cara melakukan latihan sebagai berikut:
Sikap A dan B berhadapan dengan jarak satu lengan

a. 1) Maju kanan, pukul dengan tangan kanan arah ulu hati.
   2) Putar badan kekiri, tangkis luar atas kiri (bisa) diikuti dengan kaki kanan geser ke Kanan.

b. 1) Pancer kaki kanan disertai bandul tangan kanan arah kemaluan lawan.
   2) Mundur kaki kanan (dua langkah terusan), tangkis dalam bawah tangan kiri.

c. 1) Maju kaki kanan, tampar tangan kanan (arah muka/telinga).
   2) Merendah dan geser ke samping kiri.

d. 1) Menebang dengan tangan kanan arah tulang rusuk.
   2) Maju kaki kiri (dua langkah terusan). Putar badan ke kanan tutup dengan tangan dua pada pangkal lengan atas. Kembali sikap awal.

Sumber: *Nurlan Kusmaedi, 2004*

Gambar 1.39 *Rangkaian gerak serang hindar berangkai pertama*

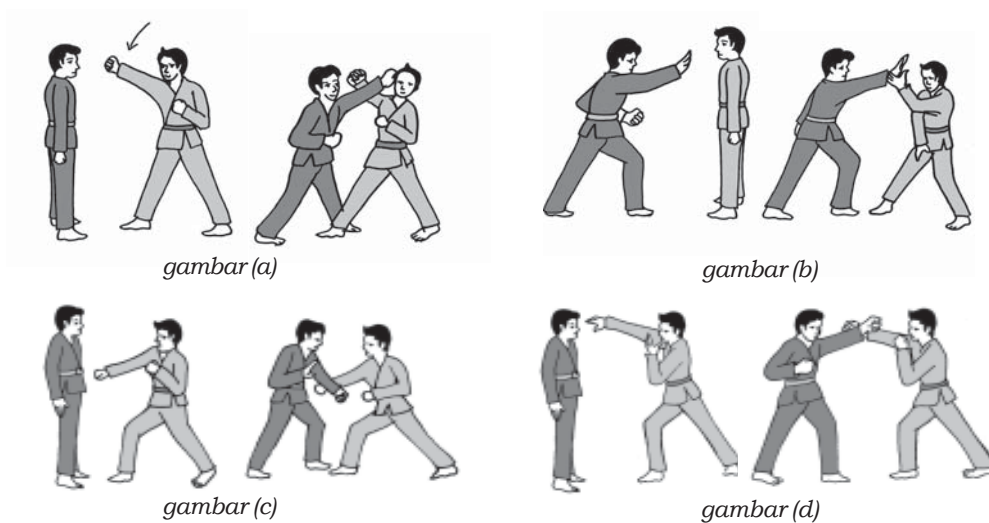
2. Rangkaian Gerak Serang Hindar Berangkai Pertama Kedua

Cara melakukan latihannya sebagai berikut:
Sikap awal sama dengan di atas

a. 1) Maju kaki kanan, pukul tangan kanan ke arah hidung (arah lintasan dari atas ke bawah).
   2) Mundur kaki tangan tangkis luar atas kiri (mencantol) kuda-kuda kanan.

b. 1) maju kaki kanan (dua langkah terusan), menyerang dengan pangkal tangan ke arah dagu (menyangga).
   2) Tangkis dalam kiri dan diikuti dengan melocat ke belakang.

c. 1) Pancer kaki kanan menyerang dengan tangan kanan (arah lintasan menyamping).
   2) Mundur kaki kanan tangkis bawah tangan kiri.

d. 1) Maju kaki kanan (dua langkah terusan), menyerang ke arah pelipis (arah lintas di atas ke bawah).
   2) Mundur kaki kanan (dua langkah terusan), tangkis bawah tangan kiri. Kembali ke sikap awal.

Sumber: *Nurlan Kusmaedi, 2004*

Gambar 1.40 *Rangkaian gerak serang hindar berangkai kedua*

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Di bawah ini adalah unsur-unsur dalam pencak silat, ***kecuali***....
   a. kerohanian　　c. beladiri
   b. kesenian　　d. ketangkasan
2. Yang tidak termasuk serangan dari arah depan dalam pencak silat yaitu....
   a. Bandul　　c. Tebak
   b. Catok　　d. Sodok
3. Teknik pembelaan lanjutan terdiri dari, ***kecuali*** ....
   a. tangkapan　　c. kuncian
   b. jatuhan　　d. serangan
4. Usaha untuk menguasai lawan dengan tangkapan sempurna sehingga tidak dapat dibuka lagi atau lawan tidak berdaya merupakan teknik pembelaan dengan...
   a. tangkapan　　c. kuncian
   b. jatuhan　　d. serangan
5. Yang tidak termasuk serangan dari arah depan dalam pencak silat yaitu....
   a. Bandul　　c. Tebak
   b. Catok　　d. Sodok

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan 4 aspek dalam pencak silat!
2. Apa yang dimaksud dengan sikap serangan dalam olahraga beladiri pencak silat?
3. Bagaimana sikap awal dalam melakukan latihan serangan?
4. Sebutkan kepanjangan IPSI!
5. Apa yang dimaksud dengan gerak menghindar dalam olahraga beladiri pencak silat?

Rangkuman

1. Teknik dasar dalam permainan sepak bola di antaranya:
   a. Teknik dasar menghentikan bola
   b. Teknik dasar menggiring bola
2. Teknik dasar dalam permainan bola voli di antaranya:
   a. Teknik dasar *passing*
   b. Teknik dasar *service*
   c. Teknik dasar *smash*
   d. Teknik dasar *block*
3. Teknik dasar dalam permainan bola basket di antaranya:
   a. Teknik dasar *passing* dan menangkap bola
   b. Teknik dasar menggiring bola
   c. Teknik dasar *shooting*
   d. Teknik dasar *lay up shot*
4. Permainan *softball* merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu *base ball* atau *hardball.*
5. Teknik dasar permainan bulutangkis
   a. Teknik memegang raket (*grip*)
   b. Gerakan pergelangan tangan
   c. Gerakan melangkahkah kaki (*footwork*)
   d. Teknik pukulan
6. Olahraga atletik di antaranya lari jarak menengah, lempar lembing, lempar cakram.
7. Dalam pencaksilat harus menguasai variasi dan kombinasi gerakan antara teknik dasar serangan dan teknik dasar tangkisan yang dirangkai menjadi satu gerak yang berurutan

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Arah tolakan kedua kaki yang benar saat melakukan *smash* dalam permainan bola voli adalah ....
   a. ke depan lurus
   b. ke atas tegak lurus
   c. ke atas ke depan
   d. ke samping atas
2. Arah gerakan melempar bola pantul pada permainan bola basket adalah ....
   a. ke depan lurus
   b. ke bawah lurus
   c. ke atas lurus
   d. ke samping lurus
3. Jumlah langkah dalam teknik dasar *lay up* dalam permainan bola basket sebanyak ... langkah.
   a. satu
   b. dua
   c. tiga
   d. empat
4. Sikap badan dan kedua lutut saat melakukan teknik pukulan *forehand* pada permainan tenis meja adalah condong ke depan dengan kedua lutut ....
   a. agak direndahkan
   b. diluruskan
   c. dirapatkan
   d. disilangkan
5. Akhir gerakan lengan setelah memukul bola dengan cara *backhand* pada permainan tenis meja adalah lurus ke depan sejajar ....
   a. bahu
   b. kepala
   c. pinggang
   d. lutut
6. Teknik dasar memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak (*membacok*) pada permainan tenis meja disebut ....
   a. *push*
   b. *drive*
   c. *block*
   d. *chop*
7. Sikap mendarat yang benar pada lompat jauh adalah ....
   a. jongkok dan pandangan ke depan
   b. telungkup dan pandangan ke depan
   c. telentang dan pandangan ke depan
   d. telentang dan pandangan ke depan

8. Posisi badan yang benar saat aba-aba "siap" pada teknik lari jarak jauh adalah ....
   a. miring ke samping
   b. terlentang ke belakang
   c. membulat ke depan
   d. condong ke depan
9. Posisi lutut yang benar saat melakukan tangkisan tutup depan adalah ....
   a. disilang
   b. di atas
   c. ditekuk
   d. dilipat
10. Posisi lutut yang benar saat melakukan kuda-kuda adalah ....
   a. disilangkan
   b. direndahkan
   c. ditinggikan
   d. dilipat

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Bagaimana teknik dasar menggiring bola pada permainan sepak bola?
2. Apakah yang dimaksud *smash*?
3. Sebutkan beberapa teknik dasar *lay up*!
4. Berapa jumlah pemain softball tiap regu?
5. Sebutkan jenis jenis pukulan pada permainan bulutangkis!